OBSERVADOR DA VERDADE

ANO 81 | Nº 4
Outubro-dezembro / 2022

vida plena

A BÚSSOLA MORAL DO MUNDO

POR QUE TEMOS PRESENCIADO TANTA IMORALIDADE E DEPRAVAÇÃO NO PLANETA? A BÍBLIA E A PROFECIA FORNECEM UMA RESPOSTA

O PODER DA CAFEÍNA
QUE RISCOS A INOCÊNCIA APARENTE DESSA SUBSTÂNCIA ESCONDE DE NÓS?
PÁGINA 14

TABULE DE QUINOA
COMO ESSE GRÃO VERSÁTIL CONQUISTOU O MUNDO?
PÁGINA 20

NOTÍCIAS
FIQUE POR DENTRO DOS EVENTOS OCORRIDOS NO BRASIL DESDE O TRIMESTRE ANTERIOR
PÁGINA 23

OBSERVADOR DA VERDADE

EDITADO TRIMESTRALMENTE:
Órgão oficial da Igreja Adventista do Sétimo Dia — Movimento de Reforma — no Brasil
Periódico dedicado à proclamação dos "mandamentos de Deus e da fé de Jesus"

EDIÇÕES VIDA PLENA:
Livros, revistas e folhetos sobre religião e saúde. Editora Missionária "A Verdade Presente"
Rua: Flor de Cactus, 140 - CEP 08597-640 - Itaquaquecetuba, SP - Telefax (11) 2198-1800
E-mail: redacao@emvp.com.br

EDITORIAL

A bússola moral do mundo

Nesta edição, você encontrará um texto fascinante escrito pelo pr. Walter Lukic, colaborador internacional da nossa revista *The Reformation Herald,* sediada em Roanoke, VA, EUA. Nele você entenderá por que nosso mundo está tão perdido moralmente. Hoje em dia, existe confusão por todos os lados. Quando os estudiosos escolheram remover Deus da comunidade científica e das academias, o inimigo conseguiu impor a visão de mundo que vinha preparando há tantos séculos. No entanto, a Bíblia e o Espírito de Profecia fornecem as pistas e as peças necessárias para completarmos o quebra-cabeças que decifrará o motivo que levou nosso planeta a se afastar tanto da moralidade bíblica.

Na seção *Saúde* deste número, o nutricionista e diretor do Departamento de Saúde da União Sul, Rodrigo Lacerda, preparou um texto que aborda os efeitos da cafeína, o alcaloide mais famoso do mundo, que é adicionado a refrigerantes e medicamentos, e está presente de forma natural no café. A maioria de nós pensa que sabe muito sobre os efeitos da cafeína, mas a verdade é que bem poucas pessoas cohecem a fundo o processo químico que atua no cérebro de quem ingere essa substância. Não deixe de ler esse texto.

Após estar ausente há várias edições por falta de espaço, neste trimestre a seção de receitas de culinária está de volta com um dos grãos mais versáteis da atualidade — a quinoa. Proveniente da região andina, esse grão tem suprido a necessidade alimentar de milhões de pessoas ao redor do mundo. O interessante é que suas propriedades nutricionais vieram à tona há pouco mais de 40 anos. Não deixe de apreciar.

Por último, acompanhe as notícias das igrejas coletadas desde a última edição.

Dorval Fagundes
Gerente de redação

EXPEDIENTE:

vida plena

Supervisão geral: Joel Ramos da Silva
Gerente financeiro: Elson Wittmann Agoeiro
Gerente de redação: Dorval Fagundes
Projeto visual: Emerson Freire
E-mail da revista: redacao@emvp.com.br
Ilustrações e imagens: Shutterstock, Depositphotos, Wikimedia Commons, Freepik e Pixabay

ÍNDICE

MATÉRIA DE CAPA

SEÇÃO DOUTRINÁRIA
A BÚSSOLA MORAL DO MUNDO | 4

14 | SAÚDE
O PODER DA CAFEÍNA

20 | RECEITA DE CULINÁRIA
TABULE DE QUINOA

23 | NOTÍCIAS

A BÚSSOLA MORAL DO MUNDO

Por Walter Lukic

Colaborador internacional da revista *The Reformation Herald*

Neste artigo, desejamos explorar brevemente as origens da visão de mundo contemporânea que tem se espalhado pelo mundo ocidental nas últimas décadas, causando grande rachadura em seus fundamentos. Também desejamos descobrir o impacto que essa visão de mundo exerce sobre a sociedade humana e comparar esse choque com os padrões de conduta humana estabelecidos por nosso Criador.

As manifestações mais destrutivas dessa filosofia inquietante surgiram com ousadia na segunda metade do século 20. As expressões visíveis dessa visão de mundo antibíblica se revelam no conceito moderno de casamento e de vida familiar e na forma como os seres humanos de hoje encaram o próprio gênero e a própria sexualidade. Não há precedentes para os desafios que os cristãos contemporâneos enfrentam, especialmente a geração mais jovem.

Este artigo foi publicado na revista ***The Reformation Herald,*** vol. 61, nº 1, jan-fev 2020.

Fundamentos bíblicos da identidade sexual, casamento e família

Não seremos capazes de compreender a magnitude das mudanças que ocorreram nas últimas décadas se não entendermos primeiro o projeto original que o Criador do homem estabeleceu para a família humana. Em Gênesis 1:26-28 pode-se ler:

"E disse Deus: Façamos o homem à nossa imagem, conforme a nossa semelhança; e domine sobre os peixes do mar, e sobre as aves dos céus, e sobre o gado, e sobre toda a Terra, e sobre todo réptil que se move sobre a terra. E criou Deus o homem à Sua imagem; à imagem de Deus o criou; macho e fêmea os criou. E Deus os abençoou e Deus lhes disse: Frutificai, e multiplicai-vos, e enchei a Terra, e sujeitai-a; e dominai sobre os peixes do mar, e sobre as aves dos céus, e sobre todo o animal que se move sobre a terra."

O relato da criação no capítulo 2 de Gênesis fornece algumas informações adicionais sobre o plano original de Deus para o homem e a mulher:

"Então, o Senhor Deus fez cair um sono pesado sobre Adão, e este adormeceu; e tomou uma das suas costelas e cerrou a carne em seu lugar. E da costela que o Senhor Deus tomou do homem formou uma mulher; e trouxe-a a Adão. E disse Adão: Esta é agora osso dos meus ossos e carne da minha carne; esta será chamada varoa, porquanto do varão foi tomada. Portanto, deixará o varão o seu pai e a sua mãe e apegar-se-á à sua mulher, e serão ambos uma carne" (Gênesis 2:21–24).

Qualquer pessoa que faça uma leitura justa e imparcial do relato da criação em Gênesis perceberá claramente os seguintes princípios fundamentais para estes pontos: *identidade sexual humana, casamento* e *vida familiar.*

Deus criou a raça humana como macho e fêmea, dois sexos distintos da mesma espécie. Ambos foram criados à imagem de Deus e ambos foram dotados de beleza e dignidade. O equívoco de um homem original andrógino (bissexual ou hermafrodita) em Gênesis 1:27 é

Deus ordenou que ambos os sexos, masculino e feminino, fossem férteis e capazes de cumprir funções reprodutivas distintas

completamente infundado. "Deus criou o homem [a humanidade, o homem e a mulher] à Sua própria imagem, à imagem de Deus o criou [singular, significando 'humanidade']; macho e fêmea os criou [plural]". "Os criou" se refere claramente a duas pessoas sexuais distintas — homem e mulher, macho e fêmea.

Deus ordenou que ambos os sexos, masculino e feminino, fossem férteis e capazes de cumprir funções reprodutivas distintas. Tem sido o desígnio de Deus que homem e mulher se reproduzam e encham a Terra com descendentes devotos. Não há lugar na ordem criativa de Deus para a unissexualidade, a bissexualidade ou qualquer diminuição da identidade sexual. É a heterossexualidade, masculina e feminina, que Deus projetou para a raça humana. Somente através de tal união a imagem de Deus na raça humana pode ser preservada.

O relacionamento conjugal e a função reprodutiva do homem e da mulher se cumprem de modo adequado apenas através de um vínculo permanente entre um homem e uma mulher na sagrada união que chamamos de casamento — *"ambos serão uma só carne"* (Gênesis 2:24).

Como originalmente planejado e pretendido, o casamento é abençoado por Deus apenas se for:

- *Uma união vitalícia (que só a morte pode dissolver);*
- *Uma união monogâmica;*
- *União heterossexual entre um homem e uma mulher;*
- *União centrada em Cristo, na qual tanto o homem quanto a mulher reconhecem a Deus como Criador e Mantenedor (e, após a queda, como Redentor).*

A diferenciação contemporânea existente entre a formação biológica do sexo e o gênero como uma identidade social e culturalmente construída (masculino ou feminino, neutro ou algo intermediário), por meio da qual um ser humano tem a liberdade de ver seu próprio gênero como diferente do sexo biológico com que nasceu, é uma conclusão estranha ao pensamento bíblico.

Como logo perceberemos, todos esses princípios fundamentais que definem a identidade e a função dos seres humanos têm sido completamente ignorados ou mal interpretados e radicalmente redefinidos.

As raízes da cosmovisão humanista na história antiga

Podemos nos surpreender ao descobrir que a visão ocidental moderna sobre identidade sexual humana, com seus papéis de gênero, casamento e vida familiar, está fundamentalmente enraizada na antiga filosofia grega. Isso não quer dizer que os antigos gregos nem outros pagãos que os influenciaram tinham exatamente as mesmas opiniões atuais. Queremos apenas dizer que as raízes da cosmovisão moderna estão firmemente plantadas na visão filosófica pagã do homem e do mundo ao seu redor. Hoje chamamos essa cosmovisão de "humanismo" ou "filosofia humanista".

Um dos relevantes defensores do relativismo (a teoria que sustenta não existir uma verdade absoluta) e do agnosticismo (afirmando que não podemos saber nada sobre a existência de Deus ou de deuses, bem como de uma verdade absoluta) foi um filósofo sofista grego do século 5 a.C. chamado *Protágoras de Abdera*. Os sofistas existiram antes de Sócrates, Platão e Aristóteles, e espalharam o ceticismo e o humanismo.

Protágoras é bem conhecido por um ditado que expressa apropriadamente a perspectiva fundamental da filosofia grega e dos humanistas modernos: "O homem é a medida de todas as coisas; das coisas que são enquanto são, e das coisas que não são enquanto não são".[1] Esse pensamento famoso foi posteriormente retrabalhado nesta frase latina: "*homo mensura omnium rerum*", ou seja, "o homem é a medida de todas as coisas". A frase de Protágoras poderia ser interpretada filosoficamente de diferentes maneiras, mas uma maneira é certamente inevitável: o homem — e não Deus — supostamente define a verdade de tudo, inclusive a verdade sobre o próprio homem e a própria conduta moral.

Protágoras também afirmou que indivíduos diferentes compreendem a realidade de maneiras diferentes: "Como cada coisa aparece para mim, assim é para mim, e como aparece para você, logo será assim para você, mesmo você sendo um homem e eu outro".[2] Esse ponto de vista lançou as bases para a filosofia do relativismo.

Mas não devemos pensar nem por um momento que Protágoras foi o verdadeiro pai do humanismo e do relativismo. O pai do humanismo veio antes de Protágoras. Ele atuou enquanto se aproximava de uma bela jovem que passeava num maravilhoso jardim e lhe disse: *"Sereis como Deus, sabendo o bem e o mal"* (Gênesis 3:5). Assim, o verdadeiro local de nascimento da associação entre humanismo, secularismo e materialismo que mencionaremos mais tarde, encontra-se em Gênesis, cap. 3.

"O homem é a medida de todas as coisas".
A frase de Protágoras poderia ser interpretada filosoficamente de diferentes maneiras, mas uma maneira é certamente inevitável: o homem — e não Deus — supostamente define a verdade de tudo, inclusive a verdade sobre o próprio homem e a própria conduta moral

A visão humanista de mundo na era da razão

Mas ao levarmos em conta um passado mais recente, precisamos considerar outro grande divisor de águas na história do pensamento teórico que causou uma ruptura decisiva com a visão de mundo cristã tradicional. Esse evento ocorreu em 1781 quando um filósofo alemão bastante obscuro chamado Immanuel Kant (1724-1804) publicou um livro intitulado *A crítica da razão pura.* Vejamos, da forma mais simples, como essa obra impactou o mundo.

Kant viveu numa época conhecida como "a era do Iluminismo e do racionalismo", quando os pensadores europeus se voltaram para a razão humana como a "principal fonte e teste do conhecimento".[3] Em seu diálogo com racionalistas e empiristas,[4] Kant estabeleceu uma das mais importantes diferenciações da história do pensamento teórico. Ele dividiu a realidade em duas esferas: Há uma esfera metafísica final, que ele chamou de ***reino numênico***, separada do reino menor, que batizou de ***reino fenomênico***.

O reino fenomênico é basicamente o mundo dos fenômenos que podemos constatar por nossos sentidos e medir, analisar, sistematizar, prever e manipular através da investigação e da prática científica. Assim, os humanos, pela mente e pelos sentidos, podem chegar a uma compreensão bastante significativa da realidade do mundo fenomênico.

Contudo, Kant afirmou que esse outro mundo, o transcendental (numênico), que vai além da física — ou seja, o reino da metafísica, ao qual chamaríamos de reino do sobrenatural —, está além de nossa capacidade de penetração. Kant disse que existem três coisas localizadas no mundo numênico: Deus, o eu e a "coisa-em-si". É claro que não podemos entrar aqui na análise de alguns dos conceitos filosóficos empregados por Kant, mas não precisamos fazê-lo.

Basta dizer que um problema sério surgiu nos círculos intelectuais cristãos após a afirmação de Kant, de que o conceito sobre Deus está além da capacidade humana de conhecimento. Ele insistia que simplesmente não podemos falar da existência de Deus nem de Seus atributos. Em outras palavras, Kant afirma que é impossível ir

do reino fenomênico ao reino numênico. Há um abismo intransponível entre esses dois mundos.

Kant ainda se engajou numa crítica completa dos argumentos clássicos (provas) para a existência de Deus. Esses argumentos estavam fixados na tradição universitária medieval, garantindo que a teologia preservasse seu status de rainha entre todas as ciências, e que a filosofia lhe servisse de escrava. Mas na *Crítica da razão pura,* de Kant, a rainha não foi apenas destronada, mas basicamente exilada. A razão humana, e não a revelação divina, é o tribunal de última instância em todas as questões sobre a natureza da realidade, e a única bússola moral verdadeira para a conduta ética. Kant se tornou assim o principal proponente da autonomia moral humana.

Deixemos bem claro neste momento que a crítica filosófica de Kant não abalou nem um pouco os fundamentos espirituais dos verdadeiros cristãos que creem na Bíblia. A crítica de Kant afetou principalmente aqueles cristãos em círculos intelectuais que confiavam na razão humana para suas crenças religiosas, assumindo que a razão natural pode deduzir certas verdades do verdadeiro Deus sem o auxílio da fé nem regeneração espiritual.

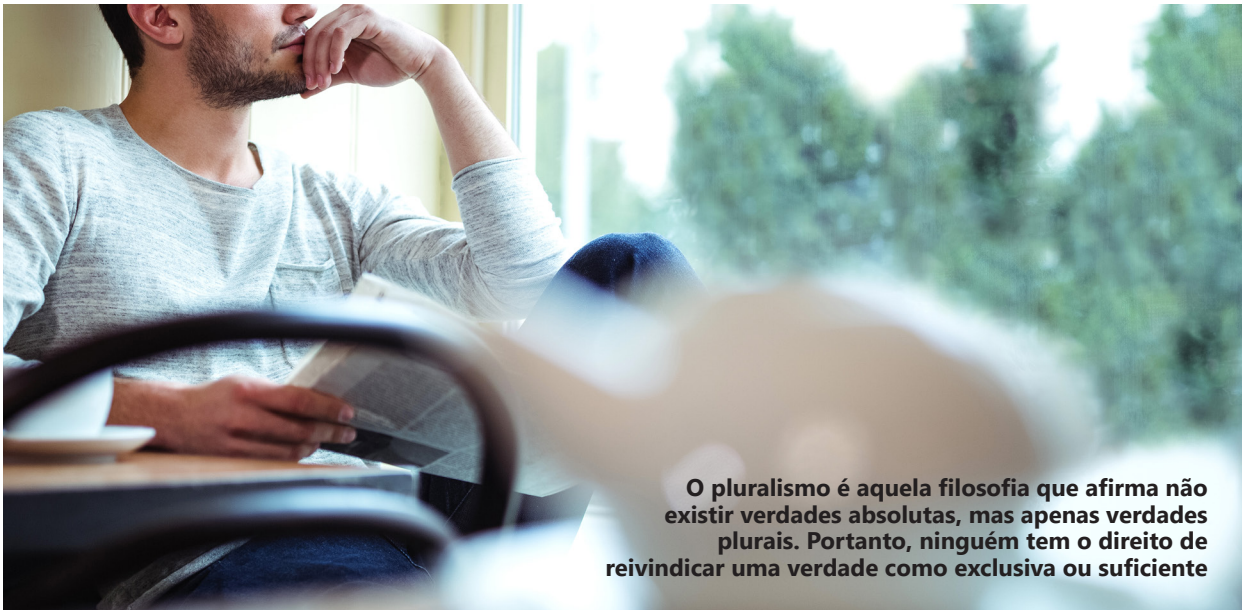
Immanuel Kant (Königsberg, 22 de abril de 1724 — Königsberg, 12 de fevereiro de 1804)

O mundo após Kant — relativismo e pluralismo

No entanto, a influência de Kant na história da filosofia, do pensamento humano e da civilização ocidental geralmente é subestimada. Depois de Kant, surgiu uma gama de todo tipo de filosofia — incluindo o materialismo dialético (marxismo), o humanismo, o positivismo lógico, o existencialismo, o relativismo, o pluralismo, o secularismo e o pós-modernismo. Todos esses "ismos" têm características próprias, mas há algo em comum entre eles: a incredulidade em relação ao sobrenatural, particularmente quanto a Deus. Todos eles compartilham a premissa comum da fenomenologia que se manifestou, em última análise, no naturalismo metafísico, a cosmovisão filosófica que domina supremamente a comunidade científica contemporânea (ou naturalismo científico).

Se tirarmos Deus da equação, não há como os humanos chegarem à realidade final. Você tem que se satisfazer com o "aqui" e o "agora". Consequentemente, podemos falar de "verdades", mas não de "verdade"; "propósitos", mas não de "propósito"; "existências", mas não de "essência"; "humanos", mas não de "humanidade".

Portanto, o que surgiu depois de Kant foi uma forma de relativismo. Na história do pensamento teórico ocidental, cada período de ceticismo deu origem a alguma forma de relativismo e à sua irmã gêmea: *o pluralismo*. Se não há verdade absoluta, se toda verdade é relativa, *então todas as verdades são ao mesmo tempo válidas e inválidas*. O pluralismo é aquela filosofia que afirma não existir verdades absolutas, mas apenas verdades plurais. Portanto, ninguém tem o direito de reivindicar uma verdade como exclusiva ou suficiente.



O pluralismo é aquela filosofia que afirma não existir verdades absolutas, mas apenas verdades plurais. Portanto, ninguém tem o direito de reivindicar uma verdade como exclusiva ou suficiente

Reivindicar uma verdade exclusiva e absoluta na era moderna significa ser culpado do pecado mais "politicamente incorreto", o pecado da "mente estreita". A suprema virtude do relativismo e do pluralismo é, antes, o estado conhecido como "mente aberta". É verdadeiramente trágico que esse conceito tenha se infiltrado mesmo entre algumas comunidades cristãs. Ouvimos falar de cristãos evangélicos que se identificam como "amplamente evangélicos". Qualificar um cristão como "amplamente evangélico" é uma contradição, já que tal crente é um "cristão fingido". Se você é um cristão, pensa como cristão e crê como um cristão, então se subentende que você é uma pessoa de *pensamento estreito*, o que, pelos padrões culturais de hoje, é um defeito. Contudo, do ponto de vista da encarnação da verdade e do perfeito Filho de Deus, é uma virtude.

O caso em questão

Para ilustrar as consequências que as diferentes visões de mundo exercem sobre a vida cotidiana, avancemos até nossa sociedade contemporânea para ver uma das questões que definem a moral e a sociedade através das lentes de duas filosofias opostas — as visões de mundo *humanista* e *bíblica*.

Por vários anos a cidade de São Francisco, na Califórnia, permitiu a nudez pública. De alguma forma, devido à proliferação de nudez pública e à ousadia de alguns de seus defensores, em novembro de 2012 o Conselho de Supervisores aprovou uma portaria proibindo a nudez pública sem permissão em São Francisco. O decreto foi aprovado numa margem apertada de seis votos contra cinco.

É muito interessante observar que no debate sobre essa questão polêmica um dos argumentos contra a nudez pública alegava que a ausência de roupas é imprópria nos locais públicos por questões sanitárias! Sentar-se nu em bancos públicos ou em cadeiras de parques e restaurantes é anti-higiênico. É realmente intrigante que mesmo aqueles que se opuseram à nudez pública não tenham encontrado nenhum argumento melhor para firmar sua posição. Esse incidente apenas mostra como a visão de mundo humanista se espalhou por nossa cultura moderna: Os inimigos da nudez pública não creem ou não têm coragem moral para defender os princípios bíblicos que se opõem à nudez humana em público.

A cosmovisão bíblica fundamentada no sistema judaico-cristão de valores confirma categoricamente a separação entre o santo e o profano, bem como a separação entre humanos e animais

Aqueles que defendem a nudez pública argumentam que a pressão pela aceitação do corpo e pela liberdade do corpo não é de forma alguma sexual nem lasciva. "Os defensores do nudismo acreditam que a vergonha, o medo e a visão de que o corpo humano é sempre sexual ou obsceno são ideias socialmente construídas e aprendidas, assim como qualquer outro preconceito ou intolerância".[5]

A cosmovisão bíblica fundamentada no sistema judaico-cristão de valores confirma categoricamente a separação entre o santo e o profano, bem como a separação entre humanos e animais. As razões para se opor à nudez pública derivam da divisão bíblica entre vida e morte, natureza e Deus, bem e mal, homem e mulher, sagrado e comum.

Se os seres humanos andam totalmente nus (no sentido físico), estão se comportando de uma maneira indistinguível da dos animais. Uma das principais diferenças entre humanos e animais é a roupa. A roupa nos separa — e, na visão bíblica, nos eleva acima — do reino animal.

Entretanto, quando adotam radicalmente o naturalismo científico e a biologia evolutiva como visão fundamental da origem e da natureza humanas, como os humanistas poderiam separar humanos de animais? A mente humanista acha desnecessária essa divisão entre o humano e o animal. Artigo após artigo nos principais jornais e revistas progressistas têm fascinado os leitores com as novas descobertas que demonstram como os humanos e animais têm muito mais semelhanças entre si do que diferenças.

Outra razão para se opor à nudez pública com base bíblica vem de outra separação que Deus estabeleceu no início: a divisão entre o sagrado e o comum. A primeira realidade que Adão e Eva descobriram após terem comido da árvore do conhecimento do bem e do mal era a de que estavam nus. E a primeira emoção que sentiram foi a vergonha quanto à própria nudez.

Vale destacar que o primeiro ato do casal caído foi costurar aventais de folhas de figueira. Aquela roupa precária ainda era insuficiente para arrancar o medo e a vergonha deles perante a santa presença de Deus (Gênesis 3:7, 10 e 11). Mas Deus graciosamente interveio para cuidar de Seus filhos rebeldes. Ele fez para Adão e Eva roupas mais adequadas: *"E fez o Senhor Deus a Adão e a sua mulher túnicas de peles e os vestiu"* (Gênesis 3:21). E se prosseguirmos no registro bíblico, encontraremos um ensino consistente sobre a nudez humana [em público], pois Deus a vê como imprópria. Não importa se é o caso da nudez de Noé (Gênesis 9:20-24), ou o das vestes sacerdotais (Êxodo 28:42; Êxodo 20:26), ou ainda o vestuário das mulheres cristãs (1 Timóteo 2:9), o princípio permanece o mesmo: a nudez pública é errada.

Uma das principais diferenças entre humanos e animais é a roupa. A roupa nos separa — e, na visão bíblica, nos eleva acima — do reino animal

Para um humanista, o sentido que conhecemos para a palavra "sagrado" não existe. O sagrado só existe se os humanos reconhecerem a existência de um Ser supremo e santo, a quem chamamos de Deus, e a distância infinita que existe entre Ele e nós. O humanismo nega a existência de tal Ser supremo. O humanismo, portanto, fica apenas com a mente humana e a capacidade de raciocínio humano para determinar o que é certo e errado, o que é bem e o que é mal.

E esse é exatamente o lugar em que o arquienganador queria colocar a raça humana. "Humanos", diz ele, "comam da árvore do conhecimento do bem e do mal, tomem o lugar de Deus, assumam a prerrogativa divina para definir a realidade e supostamente vocês se tornarão como Deus":

"Porque Deus sabe que no dia em que dela comerdes, então os vossos olhos serão abertos, e sereis como Deus, conhecendo o bem e o mal" (Gênesis 3:5). Como sabemos muito bem, o homem e a mulher não se tornaram divinos, mas ficaram nus, esmagados pelo sentimento de vergonha e medo. É realmente um pensamento desconcertante que os vestígios naturais de vergonha causados pela nudez pública pareçam ter desaparecido quase completamente de muitos humanos que vivem nesta geração. Isso nos diz que o mundo como o conhecemos se aproxima do fim. ■

Nota do autor: *Na parte 2 deste artigo iremos explorar as consequências da revolução sexual, incluindo o divórcio desenfreado, a destruição da família, a confusa ideologia de gênero e a aceitação da homossexualidade. Analisaremos várias práticas pecaminosas à luz da Palavra de Deus e convocaremos os cristãos para defender preceitos morais absolutos diante da oposição generalizada.*

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1 *DK80b1; também Platão 152a 2-4.*

2 *Theaetetus 152a 6–8.*

3 Disponível em: <www.britannica.com>, verbete "Racionalismo".

4 O **empirismo** é uma teoria filosófica que argumenta que todo o conhecimento humano deve ser adquirido mediante experiências sensoriais, ou seja, via sentidos humanos. Assim, a partir de suas próprias vivências — e não por instintos ou conhecimento nato — os indivíduos vão adquirindo saberes, consciência e aprendizado. Isso é ser um empirista.

5 Barcan, Ruth. *Nudity: A Cultural Anatomy*. Oxford, London: Berg. 2004, p. 179.

O PODER DA CAFEÍNA

Diretor do Departamento de Saúde da União Sul Brasileira **Rodrigo Lacerda**

Quando Deus criou os dias da semana, estabeleceu um tempo de 24 horas para cada dia, e o capítulo 1 de Gênesis confirma isso. O primeiro fator que determina nossa vigília e nosso sono é o processo chamado "tarde e manhã", estabelecido por Deus na criação. Hoje os estudiosos o chamam de *ciclo circadiano*. O segundo fator é a *pressão do sono***.** Uma química chamada *adenosina* (formada pela união de adenina e ribose) se acumula constantemente no cérebro. Mais adiante você entenderá como esse processo funciona.

Leia atentamente nesta introdução do artigo:

"Nossos filhos devem ser ensinados a renunciar às coisas desnecessárias como doces, chicletes, sorvetes e outras gulodices para que possam pôr o dinheiro poupado por sua abnegação na caixa da renúncia. Todo lar deveria ter uma." — *Conselhos sobre o regime alimentar,* p. 329.

"Chá, café, fumo e bebidas alcoólicas atuam em graus diferentes na escala dos estimulantes artificiais. O efeito do chá e do café, segundo tem sido mostrado até aqui, tende para a mesma direção do produzido pelo vinho, pela sidra, pelo licor e pelo fumo." — *Ibidem,* p. 421.

"Tomar chá e café é pecado, condescendência prejudicial que, como outros males, causa danos à alma." — *Ibidem,* p. 425.

Como a cafeína funciona

A cafeína é a droga psicoativa mais consumida no mundo, em grande parte devido aos seus efeitos estimulantes e de melhora do humor. Apesar do consumo generalizado, poucas pessoas estão realmente a par de como a cafeína atua no corpo.

O protagonista desses efeitos é a *adenosina*.

Se você se lembra da biologia do ensino médio, pense no modelo de chave e cadeado. A adenosina é uma chave que abre muitas fechaduras. A figura de linguagem das fechaduras representa os receptores no cérebro.

Quando a adenosina (a chave) bloqueia um determinado receptor (a fechadura) no cérebro, ela exerce um efeito único sobre a mente. Há uma série de receptores diferentes no cérebro, e cada um exerce um efeito diferente. O que nos interessa agora é um receptor conhecido como "A_1". Quando a adenosina bloqueia esse receptor, ela promove o relaxamento muscular e a sonolência, e é por isso que as pessoas se cansam à medida que o dia avança.

Além disso, a adenosina pode se ligar também ao receptor A_2A. Quando isso ocorre, o cérebro libera neurotransmissores que melhoram o humor. Um deles é a *dopamina*. A própria adenosina é produzida principalmente a partir do trabalho físico e do uso intensivo do cérebro. Assim, ao longo do dia seu corpo acumula adenosina. A adenosina é uma das moléculas reguladoras do sono mais conhecidas. Localizada no sistema nervoso central, ajuda a dormir à medida que o dia termina. Ao fim da noite, quando você acorda, seu corpo metabolizou as moléculas de adenosina. Você está um pouco "grogue", mas acordando.

A maioria das pessoas ingere cafeína na forma de uma bebida. É absorvida no intestino delgado em aproximadamente uma hora e se torna disponível em todo o sangue e na maioria das partes do corpo, incluindo o cérebro. À medida que invade o cérebro, começa a competir com a adenosina. Sua atuação básica é impedir que a adenosina se ligue aos receptores A_1. Resumindo, é como algo que penetra na fechadura e a obstrui ou entope, mas não a desbloqueia nem permite que outros receptores se liguem a ela. A cafeína derrota a adenosina ao se ligar nos receptores encontrados em nosso cérebro. Ao contrário da adenosina, a cafeína vai bloquear os receptores e inativá-los, comportando-se como agente encobridor. O sinal de sonolência é interrompido no cérebro.

Cafeína presente em refrigerantes pode gerar dependência, afirma estudo

A cafeína é uma substância estimulante presente em vários alimentos e bebidas. De acordo com o artigo científico "*Consumo de cafeína e prematuridade*", publicado na Revista de Nutrição (vol. 18, n.º 5, Campinas, set-out 2005), "as maiores fontes de cafeína são café, chá, chocolate e refrigerantes do tipo cola". Mais à frente, o artigo diz: "A cafeína é provavelmente a droga mais frequentemente ingerida no mundo, sendo consumida por pessoas de todas as idades".

A maioria das pessoas que consome refrigerantes similares à Coca-Cola® não são capazes de dizer se eles contêm ou não cafeína, de acordo com um estudo do Hospital Johns Hopkins.

"Isso vai contra a afirmação dos fabricantes, que dizem que adicionam a cafeína puramente pelo sabor", afirma o psicofarmacêutico Roland Griffiths, Ph.D., que conduziu o estudo.

A pesquisa envolveu 25 consumidores de refrigerantes à base de cola. Descobriu-se que 8% deles eram capazes de detectar a cafeína em concentrações de 0,1 miligrama por mililitro, a mesma concentração encontrada na Coca-Cola® clássica e na Pepsi®. O restante do grupo não foi capaz de notar a diferença entre as colas, se continham ou não cafeína, até que os níveis desse alcaloide se elevassem muito acima dos que a FDA aprova.

"A cafeína que é adicionada aos refrigerantes não tem o objetivo de realçar seu sabor, como alegam os fabricantes, e pode criar dependência

Confira os **efeitos colaterais** da Coca-Cola® em seu organismo após beber um **copo de 500 ml**:

- **10 minutos** – Uma quantidade parecida com dez colheres de chá de açúcar golpeia seu organismo (100% da recomendação diária). Com essa quantidade de açúcar, você só não vomita imediatamente porque o ácido fosfórico quebra o enorme sabor de açúcar, permitindo que a Coca não fique tão doce.
- **20 minutos –** O açúcar do sangue aumenta, causando uma explosão de insulina. Seu fígado responde transformando todo o açúcar em gordura (que nesse momento é abundante).
- **40 minutos –** A absorção de cafeína está completa. Suas pupilas dilatam, sua pressão aumenta e, como resposta, seu fígado joga mais açúcar em sua corrente sanguínea. Os receptores de adenosina no seu cérebro são bloqueados, evitando que você fique entorpecido.
- **45 minutos –** Seu corpo aumenta a produção de dopamina, estimulando os centros de prazer do seu cérebro. Fisicamente, é exatamente isso que acontece se você tomar uma dose de heroína.
- **60 minutos –** O ácido fosfórico prende o cálcio, o magnésio e o zinco no seu intestino grosso, provocando um aumento no metabolismo. Essa junção é composta por altas doses de açúcar e adoçantes artificiais. Isso também faz você eliminar cálcio pela urina.
- **65 minutos –** A propriedade diurética da cafeína começa a agir, e faz você ter vontade de ir ao banheiro. Agora é certo que você irá eliminar a junção de cálcio, magnésio e zinco que deveriam ir para os ossos, assim como o sódio e a água.
- **70 minutos –** O entusiasmo que você sentia passa. Você começa a sentir falta de açúcar, que faz você ficar meio irritado ou com preguiça. Essa hora você já urinou toda a água da Coca, mas não sem antes levar junto alguns nutrientes que seu corpo iria usar para hidratar o organismo e fortalecer ossos e dentes.

Mais um detalhe: A Coca Light® e agora a Zero tem sido considerada cada vez mais pelos médicos e pesquisadores como uma bomba de efeito retardado, por causa da combinação Coca + Aspartame, suspeito de causar lúpus e doenças degenerativas do sistema nervoso.

O ingrediente ativo na Coca-Cola é o ácido fosfórico. Seu PH é 2,8. Ele dissolve uma unha em cerca de 4 dias. Ácido fosfórico também rouba cálcio dos ossos e é o maior contribuinte para o aumento da osteoporose.

Há alguns anos, fizeram uma pesquisa na Alemanha para detectar o porquê do aparecimento de osteoporose em crianças a partir de dez anos (pré-adolescentes). Resultado: Excesso de Coca-Cola®, por falta de orientação dos pais.

Para transportar o xarope de Coca-Cola®, os caminhões comerciais são identificados com a placa de "material perigoso", que é reservada para o transporte de materiais altamente corrosivos. Dizem que os distribuidores de Coca-Cola® têm usado o refrigerante para limpar o motor de seus caminhões há pelo menos 20 anos.

Espero em Deus que este artigo alcance e penetre profundamente seu coração.

"O grande assunto da reforma deve ser agitado, e a mente do público deve ser estimulada. Temperança em todas as coisas deve estar associada com a mensagem, a fim de fazer voltar o povo de Deus de sua idolatria, glutonaria e extravagância no vestir e em outras coisas." — *Ibidem,* pp. 70 e 71.

nos consumidores, que nem sequer conseguem distinguir entre refrigerantes com ou sem a substância", disseram pesquisadores norte-americanos.

Por sua vez, o autor do estudo, Roland Griffiths, afirmou que as versões sem cafeína da Coca-Cola® Classic e da Pepsi®, os refrigerantes mais conhecidos nos Estados Unidos, representam apenas 5% das vendas.

"Sabemos que tanto adultos como crianças podem cair vítimas de dependência fisiológica e psicológica em relação às bebidas com cafeína e chegam a sentir falta se interrompem o consumo", disse Griffiths.

Em 1981, a Administração de Alimentos e Produtos Farmacêuticos dos Estados Unidos elaborou uma proposta para que a cafeína fosse eliminada dos refrigerantes.

Os produtores responderam que o aditivo é necessário para realçar o sabor das bebidas. Nos Estados Unidos, os refrigerantes substituíram o consumo de alimentos mais substanciosos e podem causar uma maior incidência de cáries, obesidade e debilidade óssea, segundo o estudo.

O consumo de refrigerantes mais que duplicou desde 1975 no país e são mais ingeridos do que água. Em 1998, os norte-americanos consumiram *57 bilhões de litros* de refrigerantes, uma média de ***585 latas por pessoa***.

Descafeinado?

Importante é também termos consciência de que o café descafeinado não significa sem cafeína. Uma xícara de descafeinado pode ter de 15% a 30% do percentual de cafeína de uma xícara de café normal. Em algum momento, ela sai da mente e é removida por uma enzima do fígado, que a degrada aos poucos. Essa enzima se chama citocromo P450.

Importante lembrar que quanto mais velhos ficamos, mais tempo o cérebro e o corpo levam para eliminar a substância, e assim nos tornamos mais sensíveis à influência perturbadora da cafeína sobre o sono durante a velhice. Após passar o efeito, vem logo aquela maré de adenosina estimuladora do sono. Logo você sente a reação violenta do sono atrasado.

Considerações finais

"O uso de alimento estimulante e indigesto é, muitas vezes, tão ofensivo à saúde quanto bebidas alcoólicas, e em muitos casos lança as sementes da embriaguez. A verdadeira temperança nos ensina a dispensar inteiramente todas as coisas nocivas, e usar judiciosamente aquilo que é saudável. Poucos há que compreendam, como deviam, sobre o quanto seus hábitos no regime alimentar têm que ver com sua saúde, seu caráter, sua utilidade neste mundo e seu destino eterno. O apetite deve sempre estar sob a sujeição das faculdades morais e intelectuais. O corpo deve ser o servo da mente, e não a mente a serva do corpo." — *Patriarcas e profetas*, p. 562.

"Se suas faculdades morais e intelectuais estão obscurecidas, você não pode apreciar o valor da expiação ou o exaltado caráter da obra de Deus, nem se deleitar no estudo de Sua Palavra." — *Conselhos sobre o regime alimentar,* p. 51.

Muito ainda podemos falar sobre os efeitos nocivos da cafeína, muito poderíamos falar sobre os efeitos dos alimentos industrializados. Creio que o que abordamos aqui seja o suficiente para tirar-lhe da zona de conforto, da acomodação mental, para que entenda, como indicado neste artigo, que Satanás tem desviado nossa atenção de Deus, e consequentemente estamos deixando de apresentar uma adoração de forma racional. O problema é este: será que estamos realmente adorando?

Será que ficamos estacionados ao ano 1863, quando recebemos a inspiração da reforma de saúde? É hora de evoluir, de seguir em frente, de abandonar nossos hábitos nocivos, de lutar por um estilo de vida mais saudável. Não podemos ser influenciados ao mesmo tempo por Deus e por nosso inimigo. Espero em Deus que este artigo alcance e penetre profundamente seu coração.

"O grande assunto da reforma deve ser agitado, e a mente do público deve ser estimulada. Temperança em todas as coisas deve estar associada com a mensagem a fim de fazer o povo de Deus voltar de sua idolatria, glutonaria e extravagância no vestir e em outras coisas." — *Ibidem,* pp. 70 e 71. ■

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BBC BRASIL.COM e BBC de LONDRES: EUA são os maiores compradores legais de coca do mundo

DIARIO DA SAÚDE: Refrigerantes de Cola causam superdimensionamento muscular

EDEMIX PORTAL DE SÁUDE E PREVENÇÃO DE DOENÇAS: Cafeína em refrigerantes não é questão de sabor

LÁCTEA BRASIL: Substituição do Leite por Refrigerantes

Por que nós dormimos – Matthew Walker

Dorval Fagundes

TABULE DE QUINOA

Conheça melhor esse grão maravilhoso, conhecido como a "supersemente"

Originária da Cordilheira dos Andes da América do Sul, seria ótimo se todos comessem quinoa com regularidade.

A quinoa (*keen-wah*) é um daqueles grãos que fingimos ser um cereal só porque sua composição nutricional é muito semelhante. Entretanto, ele pertence à família da beterraba e do espinafre. Botanicamente são muito semelhantes. Então a quinoa não é realmente um cereal. Na verdade, é só uma semente.

Por fazer parte dessa família, ela é uma plantinha útil. Suas folhas podem ser ingeridas como as de espinafre, mas as sementes é que guardam o segredo "divino". Além disso, pode crescer em solo pobre, sem fertilizante químico nem irrigação. As Nações Unidas a apelidaram de "a supersemente" porque creem que poderia ajudar muito a melhorar a fome do mundo.

A quinoa prefere temperaturas mais frias e dias mais curtos, e pode lidar bem com geadas leves. Pode crescer em áreas geralmente não consideradas muito férteis devido à sua preferência de temperatura. Pode não germinar se o clima for muito quente, mas quando as condições são adequadas, ela germina em 24 horas e produz mudas em 3 a 5 dias.

Um alimento muito antigo

A quinoa tem uma história majestosa entre uma das civilizações mais poderosas do continente americano. Originou-se com os Incas nas montanhas da Bolívia, Chile e Peru. Está na vanguarda nessas regiões há milhares de anos. Era um alimento básico para os incas e ainda é uma importante fonte de alimento para seus descendentes indígenas, os quíchuas e aimarás.

Como muitos dos antigos grãos, a quinoa caiu na obscuridade em 1532 com a chegada dos espanhóis. O explorador Francisco Pizarro, em sua determinação de eliminar a cultura inca, mandou destruir os campos de quinoa. Apenas pequenas quantidades sobreviveram no alto das montanhas. Mesmo durante esse período de obscuridade, foi uma cultura importante para os índios do Altiplano nas montanhas do Peru e da Bolívia.

Isso tudo mudou na década de 1970, quando a quinoa foi apresentada ao mundo moderno. Suponho que devemos esse ressurgimento a um homem chamado Oscar Ichazo — um místico e filósofo boliviano que morreu em março de 2020. Ele tinha uma turma de alunos, e os encorajou a comer quinoa com a ideia de que isso os ajudaria durante a meditação a desenvolver uma conexão espiritual mais profunda.

Ela impressionou dois alunos americanos, Stephen Gorad e Don McKinley. Eles fundaram a *Quinoa Corporation*® e se tornaram os grandes responsáveis pela apresentação da semente aos Estados Unidos. Essa planta só tem conquistado popularidade desde então e se tornou um superalimento, muito comum em todo o mundo.

Ingredientes

1 xícara (240 ml) de quinoa cozida;
2 tomates sem pele picados em cubos;
Suco de 1 limão taiti;
2 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem;
5 folhas de hortelã comum picadas;
1 dente de alho pequeno picado ou macetado (se você preferir não usar, não tem problema);
¼ de cebola branca (ou roxa) picada em cubinhos (se você preferir não usar, não tem problema);
Alguns raminhos de salsinha picada;
¼ de um abacate médio picado (se você preferir não usar, não tem problema);
Sal a gosto.

Modo de preparo

Pique e misture todos os ingredientes numa vasilha antes de adicioná-los à quinoa cozida. Depois de tudo bem misturado, adicione a quinoa e misture-a aos ingredientes crus para incorporar sabor à salada.
É uma salada muito saborosa, e você pode ter uma mente criativa e incorporar outros ingredientes e temperos.
Uma colher (sopa) de quinoa cozida (15 gramas) fornece:

Tabela nutricional		% VD*
Calorias (valor energético)	57 kcal	2,85%
Carboidratos líquidos	9,43 g	-
Carboidratos	10,33 g	3,44%
Proteínas	2 g	0,66%
Gorduras totais	0,87 g	1,58%
Gorduras saturadas	0,13 g	0,61%
Fibra alimentar	0,90 g	3,6%
Sódio	3,17 mg	0,13%

(*) % Valores diários de referência com base numa dieta de 2 000 kcal. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.

NOTÍCIAS

DESTAQUES

24 | **ALAGOAS** IGREJA DO COQUEIRO SECO

24 | **ALAGOAS** IGREJA DO FEITOSA

24 | **ALAGOAS** IGREJA DO LUIZ PEDRO III

25 | **ALAGOAS** IGREJA DE CLIMA BOM

25 | **PARANÁ** BATISMO EM APUCARANA

26 | **SANTA CATARINA** COLPORTAGEM-SC

26 | **SANTA CATARINA** ESTUDO PROFÉTICO EM CHAPECÓ

27 | **PARÁ** CONFERÊNCIA DE FAMÍLIA

27 | **CEARÁ** ENCONTRO ADOLESCENTE

28 | **PARANÁ** BATISMO EM FOZ DO IGUAÇU

28 | **SÃO PAULO** SEMEANDO A VERDADE

28 | **PARANÁ** RETIRO ESPIRITUAL NO FERIADO DE CARNAVAL

29 | **ANOB** SEMINÁRIO DE EVANGELISMO

29 | **SÃO PAULO** CULTO ESPECIAL

30 | **PARAÍBA** TESTEMUNHO PESSOAL

30 | **SOCIAIS**

Igreja do Coqueiro Seco

Por Adriano Filho | Alagoas

Desde o segundo domingo de março de 2021 o Departamento de Dorcas da igreja focou as atividades no ato de realizar recoltas em favor das famílias carentes da região. Durante os meses que se seguiram, efetuaram várias outras angariações.

Igreja do Feitosa

Por Adriano Filho | Alagoas

Desde o começo da pandemia, em 2020, os irmãos Divanice, Jonas e outros têm preparado e servido sopa com pão à comunidade carente do bairro Feitosa. Depois de uma pausa, na penúltima quinta-feira de março de 2022, reiniciaram-se as atividades. Normalmente esse trabalho ocorrer na última quinta-feira de cada mês.

Ajudantes do sopão

Dinâmica na liga

Trabalho com pequenos grupos — Com várias pessoas reunidas na casa da irmã Regina, o trabalho com pequenos grupos iniciou-se no dia 2 de julho. Por seis meses, três casas receberam membros, interessados, amigos e vizinhos. Foram encontros muito proveitosos. Fraternidade, louvor, pedidos de oração, desabafos e estudo da Palavra. Além disso, os anfitriões serviram vários lanches deliciosos. Os resultados de todo esse trabalho foram os emocionantes depoimentos de satisfação e testemunhos de maravilhas operadas por Deus na vida dos participantes.

Sábado jovem — Numa manhã um pouco chuvosa, a direção da juventude do campo metropolitano deu início ao sábado jovem com o tema *A prova de fogo*. O irmão Madiel Santana, diretor de jovens da ANOB, foi o palestrante. O sábado à tarde contou com uma reunião jovem bem participativa. Em seguida, o irmão Madiel dialogou com os jovens enquanto a irmã Rosiete Martiniano atuou com os adultos. Ao pôr do sol concluiu-se o maravilhoso dia 14 de agosto, com muitos louvores, aprendizados e emoção.

Igreja do Luiz Pedro III

Por Adriano Filho | Alagoas

Comemorou-se mais um aniversário no dia 28 de novembro com um culto de ação de graças. Os irmãos das demais igrejas participaram do momento de gratidão.

Serviu-se muita comida ao final.

Conclusão do ano

Assim, no dia 31 de dezembro de 2021 concluíram-se as atividades do ano com os irmãos dividindo-se entre as igrejas do Luiz Pedro e de Coqueiro Seco.

Deus seja louvado por ter nos conduzido nesta jornada. Que Ele continue abençoando Seu povo nesta região.

Igreja de Clima Bom

Por Adriano Filho | Alagoas

Depois de tirar do papel um plano que estava guardado há algum tempo, na noite de 2 de abril as jovens Michelly, Natane e Hanna iniciaram o *Ministério "Up"*. Por várias sextas-feiras as participantes receberam uma palestrante diferente para tratar de assuntos diversos.

Tendo o objetivo de ajudar várias mulheres em situação de rua que não têm acesso à higiene básica, o projeto evoluiu para outro chamado *Lembre-se delas,* no qual pessoas de dentro e de fora da igreja contribuíram com dinheiro e produtos. Assim, no dia 3 de julho, com a ajuda de membros e amigos, distribuíram-se cerca de 150 kits (absorvente, sabonete, papel higiênico) em alguns pontos da cidade de Maceió.

Pessoas que ajudaram na distribuição dos kits

Concluindo as atividades do projeto, dia 4 de setembro distribuíram-se dezenas de roupas a famílias carentes.

A irmandade das quatro igrejas do campo metropolitano estava reunida para o animado evento do dia 25 de setembro. Esteve abrilhantando o evento o *ministério templos,* de Recife, com seus maravilhosos hinos. O pr. Oseias Nascimento expôs o tema "*E vereis outra vez a diferença*". Após a pausa para o delicioso almoço, houve a profissão de fé, seguida do batismo e da recepção da irmã Sarah Alzira, seguidos pela santa ceia. O restante da programação se estendeu ao pôr do sol, com a audição do quarteto.

Missionário Adriano, pastor Oseias e irmã Sarah

Estudo sobre o santuário celestial — Mais uma vez os irmãos se reuniram no templo de Clima Bom em 20 de novembro para meditar no assunto do santuário, exposto pelo evangelista Thiago Benicio, sob o título "*Ele veio habitar entre nós*". Após o maravilhoso almoço, os membros de cada uma das quatro igrejas do campo apresentaram um tema específico sobre o santuário. Foi interessante ver a participação dinâmica e criativa de todos.

Batismo em Apucarana

Por Marcos Corte | Paraná

"Digo-vos que assim haverá alegria no céu por um pecador que se arrepende, mais do que por noventa e nove justos que não necessitam de arrependimento" (Lucas 15:7).

No dia 30 de abril, na cidade de Apucarana (PR), o Senhor nos proporcionou um sábado muito maravilhoso, pois ocorreu a cerimônia batismal de quatro jovens — Ana Carolina (15 anos) e Franciane, ambas da igreja de Apucarana, Luís Marques (16 anos), da igreja de Maringá, e Helena de Oliveira, de Faxinal. O pr. Francisco Rodrigues realizou a solenidade.

"Quando um cristão se submete ao solene rito do batismo, os três maiores poderes do Universo — o Pai, o Filho e o Espírito Santo — dão Sua aprovação a esse ato, comprometendo-Se a exercer Seu poder em favor da pessoa à medida em que ela se esforça para honrar a Deus. Ela é sepultada à semelhança da morte de Cristo, e se ergue à semelhança de Sua ressurreição. [...]

"Os três grandes poderes do Céu Se comprometem a providenciar ao cristão toda a assistência que ele requer. O Espírito transforma o coração de pedra em coração de carne. E ao participarem da Palavra de Deus, os cristãos obtêm uma experiência que é segundo a semelhança divina." — *Refletindo a Cristo*, p. 99.

Deus seja louvado, e Seus filhos abençoados!

Colportagem-SC

Por Paulo Sana | Santa Catarina

"Portanto ide e ensinai todas as nações" (Mateus 28:19).

Entre os dias 29 de abril e 1º de maio, a igreja de Chapecó recebeu o diretor dos departamentos de Colportagem e Evangelismo da APASCA, William Souza, para uma programação toda especial.

Na sexta-feira à noite realizou-se um evangelismo externo muito incomum numa igreja pentecostal de uma aldeia indígena, quando tivemos a oportunidade de apresentar a mensagem da Palavra de Deus. Participaram a comunidade local de nossa igreja e vários irmãos, dentre eles o pr. local Arismar Brás, o evangelista Paulo Sana e a esposa Dida, e o diretor dos departamentos de Colportagem e Evangelismo William Souza.

Após a palestra, distribuímos um pão integral para cada família e literaturas com a nossa mensagem. Oramos para que Deus abençoe essa semente plantada.

Na manhã de sábado tivemos uma animada escola sabatina, e no culto divino uma importante mensagem sobre a "Missão da igreja".

À tarde organizou-se uma programação de experiências sobre colportagem e evangelismo, com várias participações inspiradoras. E para encerrar nosso fim de semana evangelístico, tivemos no domingo pela manhã a colportagem valdense, e à noite a última pregação, com o tema "Mensageiros silenciosos".

Agradecemos a presença do irmão William e a participação de todos os envolvidos. Assim, que sejamos de fato verdadeiros missionários que atendem ao "Ide!" de nosso Mestre.

Estudo profético na igreja

Por Paulo Sana | Santa Catarina

"Você, porém, fale o que está de acordo com a sã doutrina" (Tito 2:1).

Seguindo esse conselho da Palavra de Deus, no dia 16 de abril de 2022, sábado à tarde, realizamos em Chapecó um animado estudo doutrinário com o tema: "A profecia do cap. 7 de Daniel".

Para facilitar o aprendizado e a maior participação dos irmãos, dividimos previamente a igreja em quatro grupos, e cada um estudou um tópico para apresentá-lo em seguida.

Paralelamente, a coordenadora das crianças, Dida Sana, levou-as a um parque, e de forma bem dinâmica estudou o mesmo assunto com elas.

Ao final do estudo todos se demonstraram muito satisfeitos pelo conhecimento adquirido.

Que Deus abençoe grandemente Seu povo, e que possamos dedicar mais tempo ao estudo das profecias.

Conferência de família

Por Ismael Labre | Pará

Entre os dias 6 e 8 de maio de 2022, realizou-se uma conferência de família na igreja da Ilha de Chipaiá (PA).

Na sexta-feira, o evangelista local e diretor de jovens da ASPAR, Ismael Labre, abordou o tema "O jovem cristão".

No sábado, o pr. José Salomão Melo e a irmã Gislaine Labre ficaram responsáveis pelas palestras para casais, abordando o tema "A arte de viver bem e feliz".

No domingo pela manhã, quatro pessoas se renderam ao Senhor mediante o batismo: Luciely Miranda, Evandro Miranda, Luciene Miranda e Samara Serra.

Domingo à noite houve uma programação especial para as mães, organizada pelo departamento social da igreja, da qual participaram muitas mães da comunidade da ilha. E ao fim da programação distribuíram-se algumas cestas básicas para as mães carentes. Pela graça de Deus, tivemos uma programação muito animada e produtiva. Que Deus abençoe sempre nossos irmãos do Chipaiá.

Encontro adolescente

Por Gustavo Benevides | Ceará

Realizou-se entre os dias 27 e 29 de maio em Fortim (CE) um encontro adolescente, o qual contou com a presença e realização do diretor do Departamento de Adolescentes da ASCE e a colaboração do irmão Alyson Santos.

Houve momentos de recreações, e as mensagens se basearam no seguinte lema: "Decisões que geram crescimento".

Batismo em Foz do Iguaçu

Por Manoel Messias | Paraná

Saudações cristãs com a passagem bíblica de Provérbios 11:30:

"O homem justo é como uma árvore cujos frutos devolvem a saúde e o vigor da vida. Quem é sábio leva outros para junto de Deus."

Não é preciso esperar a guerra para salvar a vida de alguém, basta não deixar de ver o ser humano que há em cada pessoa que cruza o nosso caminho.

Em 20 de março de 2022 realizou-se na cidade de Foz do Iguaçu (PR) o batismo de quatro pessoas, e duas renovaram os votos batismais.

Participaram alguns irmãos do Paraguai e de Cascavel (PR). Oficiaram a solenidade os pastores Fernando Salto e Arismar Braz.

Semeando a verdade

Por Joadir Teixeira | São Paulo

No dia 18 de dezembro de 2021 o grupo de reformistas da cidade de Garça (SP) realizou um trabalho missionário na cidade vizinha de Vera Cruz.

Na bela tarde do sábado nos dirigimos a esse campo missionário, e às 16 horas nos encontramos na praça com o irmão José Danciguer, da igreja de Marília.

Saímos em duplas dividindo a cidade em três distritos, nos quais distribuímos 600 revistas "Fim do mundo". Irmãos e amigos interessados em nossa fé participaram dessa campanha. Após o trabalho, o irmão José nos recebeu em sua chácara, onde saboreamos um jantar ao ar livre, com suculentas mangas.

Passamos algumas horas ali, sentados na grama, conversando sobre o maravilhoso criador, com a alma transbordando de alegria.

Concluímos o santo sábado justamente quando a Lua despontava no oriente. Que Deus nos dê mais oportunidades como esta, de fazer o trabalho missionário e desfrutar de excelente companhia ao ar livre.

Oramos para que o Céu também abençoe as pessoas que receberam as literaturas, para que possam aceitar a Jesus e morar com Cristo para sempre.

Retiro espiritual no feriado de Carnaval

Por Marcos Corte | Paraná

A irmandade da igreja do Rio do Tigre (PR) esteve em festa entre os dias 25 e 28 de fevereiro de 2022 quando receberam vários jovens e irmãos de várias localidades para o retiro espiritual do feriado de carnaval sob o tema "O sonho do Pai". O palestrante oficial foi o pr. Oziel Fernandes, diretor do Departamento de Jovens da União Sul Brasileira, com o qual tivemos também recreações, dinâmicas e passeios nas lindas cachoeiras.

Agradecemos a Deus, à igreja de Londrina e a toda a região na pessoa da jovem Stefhany Pizolito do Carmo (diretora de jovens), bem como a todos os colaboradores que se dedicaram ao evento, pois só nos restam boas lembranças desses dias maravilhosos.

Seminário de Evangelismo na ANOB

Por Rodrigo Batista | ANOB

Entre os dias 25 e 27 de fevereiro de 2022 tivemos um seminário de evangelismo com a participação dos diretores dos departamentos de cada igreja da Associação Nordeste Brasileira (ANOB). O evento foi liderado pelo diretor do Departamento de Evangelismo da União Norte, pr. Francharle Figueiroa, no ambiente do Sítio Amorinha.

O lema do seminário foi "O evangelista de sucesso", no qual o pastor Francharle nos trouxe projetos missionários de reavivamento para as igrejas. A conferência iniciou-se na sexta-feira à noite, e no sábado durante o dia tivemos belas mensagens e experiências missionárias.

No domingo pela manhã tivemos também a apresentação do projeto "Resgatando vidas", quando se transmitiu aos diretores de departamento a finalidade de ganhar almas e aumentar a igreja. Além disso, também houve um momento social com os jovens que estavam no local, o qual foi dirigido pelo diretor do departamento de jovens. E assim no domingo terminamos o nosso evento de evangelismo com as bênçãos do nosso maravilhoso Deus.

Que a graça do nosso Senhor Jesus Cristo, o amor de Deus e a comunhão do Espírito Santo estejam com todos vocês.

Culto especial

Por Sibeli Félix | São Paulo

Nosso diretor de obra missionária, irmão Renato Farias, viu uma oportunidade para evangelismo bem ao lado de onde reside, no município de Suzano (SP). É uma casa de tratamento para dependentes químicos, local já administrado por um pastor de outra denominação que recebeu de bom grado as visitas para estudo bíblico com os internos. Após alguns meses, os alunos que concluíram o curso receberam o certificado numa confraternização realizada na igreja de Suzano, ministrada pelo pastor Décio Corte no dia 10 de abril.

O culto foi abençoado. Sentimos a presença de Deus conosco. Como é maravilhoso ir à casa do Pai para buscá-lO, sair de lá tendo a certeza de que O encontramos e, além disso, voltar trazendo conosco as bênçãos ao nosso lar. É surreal, maravilhoso e gratifica todo empenho.

Alimentação fornecida após a solenidade

Só tenho a agradecer a Deus e a cooperação de todos em ofertar o seu melhor para recebermos essas preciosas visitas por quem Jesus também morreu.

Eles ficaram maravilhados; mas nós podemos fazer mais por eles, orando pra que o amor transformador e libertador de Jesus os alcance.

Internos com certificado de conclusão

Da mesma forma que precisamos desse amor transformador em nossas vidas, eles também precisam.

E sabem como estamos agora? Prontos para a próxima.

Sim, que venham mais momentos como esse, mais visitas para compartilharmos o amor de Jesus mediante nossa adoração, nosso alimento que preparamos, nossos esforços para que preciosas almas sejam alcançadas.

Deus foi louvado, e não tenho dúvida disso. Contudo, é necessário que continue sendo louvado!

Testemunho pessoal

Por Arleide Fernandes | Paraíba

Chamo-me Arleide Fernandes, moro em João Pessoa e estou aqui para relatar um pouco da minha história.

Casei-me muito jovem na igreja, e em 1989, aos 24 anos, encerrei meu relacionamento conjugal. Ao longo daquele mesmo ano fui desvinculada da igreja. Entrei noutro relacionamento, que durou alguns anos, mas, assim como o anterior, terminou. Resolvi ficar sozinha e me dedicar aos meus dois filhos, que hoje estão formados e casados. Quando me vi morando sozinha, comecei a frequentar festas e eventos mundanos, e me envolvi com o estilo de vida do mundo.

Após 32 anos fora da igreja, em março de 2020 comecei a sentir o desejo de ler os testemunhos de Ellen G. White e a Bíblia. Passei por momentos intensos de leitura e orações, dos quais obtive grandes ensinamentos. Entre março e dezembro minha dedicação aos livros inspirados e à Bíblia se intensificou, pois eram leituras esclarecedoras e profundas, de grande valor para minha vida espiritual.

No dia 3 dezembro, numa consulta dermatológica, recebi a triste notícia da possibilidade de ser portadora de um melanoma (câncer). Assim, fui encaminhada a um médico especialista, fiz a biópsia, e em 22 de dezembro saiu o resultado confirmando o tumor. Fiquei triste, chorei, mas aceitei o que estava por vir porque sabia que passar por essa fase ocultava um propósito maior.

Passei pela primeira cirurgia em 13 de janeiro de 2021. Durante o processo de recuperação, o médico desconfiou da possibilidade de metástase e me informou a respeito. Meu coração acelerou, e mais uma vez tive de achar coragem para uma segunda cirurgia. A biópsia acusou resultado positivo para câncer nos linfonodos (gânglios linfáticos) da perna direita, e no dia 3 de fevereiro realizei a segunda cirurgia.

O processo de recuperação foi lento, mas necessário, e nesse tempo mantive uma comunhão diária com Deus por meio das leituras que vinha fazendo. Isso só aumentou o desejo de me consagrar cada dia mais.

Em 28 de agosto de 2021 fui batizada. Foi a melhor decisão que tomei, pois fui resgatada novamente para o Reino de Deus. Cristo é um milagre em minha vida.

Estou curada, para honra e glória de Deus. Hoje persevero nesta fé que uma vez foi entregue aos santos e busco a cada dia minha santificação.

SOCIAIS

Falecimento

Antonia Francisca Marques dos Santos
Idade: 64 anos
Nascimento: 09/10/1957
Falecimento: 10/05/2022
É com muito pesar que comunicamos o falecimento da irmã Antônia Francisca, membro da Igreja Adventista do Sétimo Dia – Movimento de Reforma de Guaianases. Por mais belas e sinceras que sejam as palavras usadas neste momento, não seria possível descrever completamente a vida e obra desta fervorosa irmã, que era dedicada às atividades da igreja, sempre preocupada com as questões que importam à nossa salvação, um exemplo de mulher guerreira, pronta nas batalhas contra as vicissitudes da vida.
Aos familiares, que Deus lhes console a alma e os firme na esperança de que um dia nos encontraremos na manhã da ressurreição.
Ela deixa seis filhos e sete netos.

vida plena

COMBO 2023

LIÇÃO DA ESCOLA SABATINA

+

MEDITAÇÃO DIÁRIA

+

SEMANA DE ORAÇÃO

+

MEDITAÇÃO DO PÔR DO SOL (FELIZ SÁBADO)

+

MEDITAÇÃO DO PÔR DO SOL (FELIZ SEMANA)

Valor do combo

R$ 89,50

OPÇÕES DE BRINDES

▪ 1 Revista Observador da Verdade ▪ 2 Como ter êxito na vida (brochura)
▪ 3 Maravilhosas histórias da colportagem ▪ 4 Um novo mundo
▪ 5 Saúde e bem-estar ▪ 6 A história dos valdenses

Faça já a sua assinatura!

vida plena

PREÇOS INDIVIDUAIS

R$ 35,00 | MEDITAÇÃO DIÁRIA 2023

MEDITAÇÕES DO PÔR DO SOL 2023 - FELIZ SÁBADO | R$ 5,00

R$ 5,00 | MEDITAÇÕES DO PÔR DO SOL 2023 - FELIZ SEMANA

SEMANA DE ORAÇÃO 2023 | R$ 5,75

R$ 60,00 | ASSINATURA DA LIÇÃO

ASSINATURA O PEQUENO PESQUISADOR | R$ 60,00

R$ 60,00 | ASSINATURA TESOUROS INFANTIS

ASSINATURA LIÇÃO DE ADOLESCENTES | R$ 60,00

R$ 50,00 | ASSINATURA MATERNAL

Preços válidos até 16 de outubro!
Não perca!